

Breitensportlehrgang " Selbstverteidigung " in Haar

120 Teilnehmern aus 38 Vereinen folgten der Einladung zu einem Breitensportlehrgang Selbstverteidigung " Krav Maga Procom " in den Sportpark Eglfing nach Haar bei München. Als Referenten fungierten Marcel Descy, Martin Stübinger und Juhasz Americo vom Kampfsport Club Haar. Bereits bei der DEMO anlässlich des 25jährigen Jubiläums der BTU konnte diese Verteidigungsvariante die Neugier anregen. Neben Tritt- und Schlagtechniken. Verteidigung gegen Haltegriffe und in Bodenlage, sowie Bedrohung durch Waffen gaben die Referenten Einblicke in das Krav Maga Procom System. Ebenfalls standen Prävention (Frauen-Belästigung / Männer - Strategien gegen Schläger) und Rollenspiele (Simulationstraining) auf dem Trainingsprogramm. Nicht nur wegen der sommerlichen Temperaturen kamen die Teilnehmer ins Schwitzen. Da der Lehrgang offen für alle Kampfsportsysteme war, konnten auch Sportler aus dem Judo, Kickboxen, JuJutsu, Allkampf und Karate begrüßt werden. Ein gelungener Lehrgang war die einstimmige Meinung der Teilnehmer, welcher Anregungen und zusätzliche Möglichkeiten der Selbstverteidigung aufzeigen sollte.





Foto: Die Lehrgangsteilnehmer (264.jpg)
Referenten Marcel Descy und Martin Stübinger bei einer Demo (v.l.) (260.jpg)